

Une alimentation adaptée pour un entraînement optimal¹

Les glucides (sucres lents) sont essentiels à la résistance de l'organisme pour un effort d'endurance. Si vous manquez de réserves, vous vivrez le « mur du marathon ».

Il faut aussi savoir que l'organisme ne stocke qu'une quantité limitée de glucogène, le carburant qu'il extrait des glucides. Si on ne refait pas le plein de fluides pendant l'effort, les réserves risquent de s'épuiser très rapidement.

Mais l'organisme est limité dans sa vitesse d'assimilation et de transformation des glucides en carburant musculaire.

1. Préparation : Faire le plein d'énergie

Avant un effort intense, il faut avoir rempli ses réserves en énergie et en eau.

De deux à quatre heures avant l'effort, on prend un repas qui se compose avant tout de glucides et de protéines, mais qui contient peu de matières grasses et de fibres.

Ce repas permet de faire le plein de carburant musculaire, de stabiliser le taux de glycémie et d'éviter tout trouble digestif.

Par ailleurs, il est important de boire beaucoup d'eau ou une boisson isotonique (boisson énergétique, mais ne pas confondre avec le Red Bull par exemple), tout en lui laissant assez de temps pour éliminer le surplus de liquide.

Une heure avant l'effort, on booste les réserves en carburant musculaires avec un apport riche en glucides.

La quantité idéale est environ de 0,8 g de glucides par kilogramme de masse corporelle.

MC EN KG X 0,8 : G DE GLUCIDES

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES 30-60 MINUTES AVANT L'EFFORT

2 tranches de pain de blé avec du miel : 38 g de glucides	Équivalent en POWERBAR
2 tasses de mueslix avec du lait : 48 g de glucides	1 barre POWERBAR performance : 41 g de mélange de glucides C2MAX
250g de riz au lait : 36 g de glucides	0,51 de boisson énergétique POWERBAR Energize : 34 g de glucides

¹ **POWER** : un entraînement optimisé pour des performances accrues. www.powerbar-europe.com

1 verre de smoothie de fruits : 30 g de glucides	POWERBAR RideShots (1 sachet) : 45 g de glucides
2 verres de jus d'orange : 47 g de glucides	

PRÉPARATION : CARBOLOADING POUR UNE MEILLEURE COMPÉTITION

Le carboloading ou stockage des glucides permet d'augmenter de 20 % les réserves de glucides et il a été prouvé que cette méthode permet d'accroître les performances de 2 à 3 %.

Or les études très récentes ont montré qu'un apport intense en glucides de 1 à 3 jours suffisait à remplir à ras bord les réserves de l'organisme.

Les règles d'or du « carboloading »

Alimenter l'organisme avec un apport suffisant en glucides rapidement disponibles pendant 1 à 3 journées qui précèdent la compétition.

Au cours de cette période, augmenter l'apport en glucides pour atteindre environ 8 à 12 g par kg de masse corporelle.

C'est-à-dire consommer quotidiennement environ 4 à 6 g supplémentaire de glucides par kg de masse corporelle.

Un effort court et intense avant le début de la phase de « carboloading » favorisera de toute évidence l'assimilation des glucides.

2 DURANT : UN COUP DE POUCE POUR LES PERFORMANCES

L'apport en glucides pendant l'effort fournit à l'organisme le plus d'énergie nécessaire pour éviter le « mur ». Les anciennes recommandations portaient à 30-60 g la consommation de glucides par heure. Ces chiffres restent actuels pour les exercices d'endurance qui ne sont prolongeront pas au-delà de 1h30 - 2h.

Pour les efforts prolongés, **les scientifiques conseillent actuellement un apport plus élevé en glucides (60-90 par heure)** qui ne peut être obtenu qu'avec un rapport glucose/fructose de 2 :1.

RECOMMANDATION NUTRITIONNELLES PENDANT L'EFFORT :
POIDS KG X 0,7 G DE GLUCIDES PAR HEURE

SODIUM ET MAGNÉSIUM :

Sodium :

Apport recommandé de 400-800 mg par litre d'eau ou par heure d'effort intensif.

Permet d'optimiser l'assimilation des liquides

Prévient les crampes musculaires, participe à l'influx nerveux des contractions musculaires.

Magnésium :

Apport recommandé de 250 mg par jour (une prise sur le long terme est recommandée).

Il est nécessaire à l'action de nombreuses enzymes, à la fonction nerveuse et aux mouvements musculaires.

SAVOIR S'HYDRATER

« Boire même avant d'avoir soif » est un conseil souvent répété et pour cause... Les pertes en eau sont comme les empreintes digitales : elles varient d'une personne à l'autre.

Déterminer la quantité de liquide idéale

Il est possible de déterminer pendant l'entraînement la quantité de liquide dont le corps a besoin pendant l'effort. Il suffit de comparer la masse corporelle mesurée avant et après une heure d'entraînement d'intensité moyenne à forte, et d'en déduire la quantité de liquide consommée. La différence obtenue correspond à la quantité de liquide idéale à boire par heure d'entraînement.

Trouver la boisson adaptée

La boisson à consommer doit contenir entre 400 et 800 mg de sodium par litre. Une telle boisson favorise l'assimilation de l'eau. Quant aux glucides sous forme de solution, ils favorisent encore plus l'assimilation des liquides.

ATTENTION

L'apport en sodium recommandé est basé sur le sodium total. Il faut donc également tenir compte de la quantité de sodium contenue dans les barres et les gels. Trop c'est trop. Un excès d'eau peut entraîner des maux de ventre.

3 LA RÉCUPÉRATION : ELLE IMPLIQUE BIEN PLUS QUE LE REPOS !

Il faut laisser le temps à l'organisme de refaire le plein.

La condition sine qua non à l'accroissement des performances sportives est l'alternance répétée de phases d'effort musculaire et de phases d'adaptation. Au cours de l'entraînement, on sollicite les muscles qui doivent fournir plus d'efforts que d'habitude.

Au cours de la phase de régénération, on accorde aux muscles les nutriments et le calme dont ils ont besoin pour s'adapter à un nouveau niveau de performance. Si elle est bien équilibrée, la répétition des cycles d'effort et d'adaptation renforce ton organisme et accroît la rapidité. Pour s'assurer une régénération optimale, il est donc indispensable de reconstituer les réserves de glycogène et de réparer les tissus musculaires. Pour cela, l'organisme a besoin de glucides et de protéines, et plus il les reçoit tôt après l'effort, plus leur effet est bénéfique.

S'alimenter dans les 30 à 60 minutes qui suivent l'effort

Après une course, du vélo ou une autre activité, on se sent généralement épuisé et sans appétit. Pourtant, cette phase très courte suivant l'effort est optimale pour l'accroissement musculaire et la régénération. Des études scientifiques ont permis de démontrer que l'organisme possède une capacité d'assimilation particulière dans les 60 minutes qui suivent l'effort, permettant ainsi de renouveler plus rapidement les réserves de glycogènes qu'en temps normal.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES APRÈS L'EFFORT

Pour une masse corporelle de 90 kg, il faut compter un peu plus de 30 g de glucides par heure, à répartir toutes les 20 à 30 minutes. Ces petites portions doivent être consommées avec 10 à 20 g de protéines riches.

2 tranches de pain de mie avec fromage maigre	38 g de glucides	10 g de protéines
2 tasses de mueslix avec du yaourt:	32 g de glucides	6 g de protéines
2 verres de jus d'orange :	47 g de glucides	0 g de protéine
1 portion de salade de fruits avec du fromage blanc	35 g de glucides	7 g de protéine
1 pomme de terre en papillote avec du fromage blanc aux herbes (450g)	35 g de glucides	32 g de protéine

Nos muscles sont gourmands en protéines

Plus l'effort musculaire et la stimulation par le sport sont intenses, plus l'organisme et les muscles sont sous pression. C'est sur ce principe de surconsommation qu'est fondée la notion d'accroissement des performances.

Les protéines sont les éléments constitutifs de base des muscles. Pour éviter que l'organisme ne puise dans les protéines musculaires pendant ces phases d'effort, il faut lui fournir les éléments nécessaires : les protéines.

Les muscles se développent pendant le sommeil

Si on fournit à son organisme les protéines nécessaires, de préférence le soir, puisque c'est pendant le sommeil qu'interviennent de nombreux processus majeurs, le corps utilise directement les « matériaux neufs » au lieu d'aller prélever les protéines dans les tissus musculaires. Bonne nouvelle pour les sportifs : l'organisme a besoin d'énergie qu'il produit en brûlant les réserves de matières grasses.

Conseil :

Avant d'aller se coucher, prendre une portion supplémentaire de protéines de lait riches sous la forme de « shake » facile à digérer.

Les aides aminés

Les aides aminés sont les éléments constitutifs des protéines.

Les apports en acides aminés essentiels doivent être couverts par l'alimentation, car ils ne peuvent pas être produits par l'organisme.

Pour les sportifs, ils constituent les réserves de performance.

Ils permettent une régénération plus rapide et accroissent les performances physiques.

Ils permettent de moins solliciter les réserves corporelles pour la libération d'énergie.